



Согласовано
Директор школы № 8
для

Примерное десятидневное меню, обед с 12 лет и старше (на сумму 87,60)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины						
							К	Са	Mg	P	Fe	А, мкг	В	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	В2	РР	НЭ	С, мг
Обед с 12 и старше (87,60)																				
14	Икра кабачковая	80	1,43	6,27	7,21	87,44	221,8	28,86	10,44	25,75	0,49	0	588,8	122,4	2,48	0,01	0,03	0,26	0,48	2,24
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,42	18,77	131,17	455,7	26,07	25,94	73,17	0,97	3	1457,2	308,35	2,45	0,08	0,06	1,02	1,84	7,21
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,30	45,96	227,88	267,2	17,34	135,11	197,47	4,64	0	6,39	1,42	0,57	0,26	0,13	2,53	5,11	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	90	11,07	13,56	12,19	247,96	74,11	11,09	9,46	79,04	0,89	28,4	14,67	59,45	0,4	0,03	0,06	4,08	8,31	0,41
2	Хлеб пшеничный	32,8	2,17	0,22	15,38	73,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
Итого за 'Обед с 12 и старше (87,60)'			27,42	28,05	115,11	836,05	1078	92,9	191,03	408,26	7,83	31,4	2068,6	491,94	6,19	0,42	0,3	8,03	16,15	10,82

2 день
Обед с 12 и старше (87,60)

20/2	Салат из свежих томатов с перцем сладким с растительным маслом	60	0,63	3,63	3,05	46,46	150,8	8,37	10,09	13,93	0,48	0	508,62	86,34	1,98	0,04	0,03	0,31	0,43	29,4
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,18	5,47	17,26	121,45	428,5	40,02	26,88	61,67	1,34	3,78	974,33	209,38	2,39	0,06	0,06	0,66	1,26	6,82
3/3	Картофельное пюре	80	1,66	1,96	21,77	70,71	339,4	19,04	16,24	46,49	0,61	10	18,19	13,36	0,09	0,06	0,05	0,71	1,38	2,91
11/3	Капуста тушеная	80	1,86	1,52	19,26	253,93	263,5	43,68	16,24	32,54	0,59	0	782,51	162,72	0,86	0,03	0,03	0,6	0,98	16,69
9/8	Печень по-строгановски	80	16,19	17,37	2,33	152,83	171,2	24,15	11,59	179,45	3,7	3873,4	481,44	4665,21	2,97	0,12	0,99	4,27	7,41	5,49
2	Хлеб пшеничный	32,1	2,12	0,21	15,05	71,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
Итого за 'Обед с 12 и старше (87,60)'			26,84	30,56	118,48	804,75	1437	148,29	95,83	382,72	7,94	3887,2	2767,1	5137,43	8,73	0,36	1,19	6,76	12,06	62,27

3 день
Обед с 12 и старше (87,60)

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	151,2	24,84	10,7	19,14	0,34	0	1137,8	193,35	1,67	0,02	0,02	0,4	0,51	20,32
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	447,7	18,29	22,93	59,69	1	0	1308,6	242,1	1,24	0,1	0,06	1,02	1,86	6,12
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	170	9,76	14,74	51,73	301,38	319,9	26,99	143,92	222,23	4,82	20,4	1658,7	379,81	0,81	0,26	0,15	2,8	5,92	1,02
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	70	10,50	9,04	7,50	153,23	161,6	8,34	12,83	91,32	1,52	0	0	0	1,83	0,04	0,07	2,31	4,49	0,14
2	Хлеб пшеничный	26	1,72	0,17	12,19	58,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед с 12 и старше (87,60)'			27,52	29,24	114,90	757,61	1130	85,64	199,78	423,97	8,48	20,4	4106	815,46	5,83	0,45	0,32	6,66	13,19	27,6

4 день
Обед с 12 и старше (87,60)

Обед с 12 и старше (87,60)

2/1/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,88	6,01	4,01	72,15	198,6	18,85	15,77	31,81	0,71	0	396,12	67,21	3,02	0,04	0,04	0,32	0,47	16,12
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,87	5,47	22,81	159,42	513,6	29,91	31,92	81,93	2,01	0	13,05	2,28	2,38	0,22	0,07	1,12	2,62	5,4
788/7	Вареники с вареной картошкой	260	22,05	14,15	40,08	337,81	1,77	3,48	0,12	2,12	0,03	15,6	15,6	29,25	0,07	0	0,01	0,01	0,01	0
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	33,3	2,20	0,40	13,89	64,40	81,59	11,66	15,65	52,61	1,3	0	1,67	0,33	0,47	0,06	0,03	0,23	0,67	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за 'Обед с 12 и старше (87,60)'			32,64	26,50	120,15	809,82	1036	77,88	71,46	182,47	6,84	15,6	426,43	99,07	6,13	0,34	0,16	1,88	4,16	25,52

5 день

Обед с 12 и старше (87,60)

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	80	1,31	4,81	8,00	77,53	169,7	28,8	9,38	20,1	0,38	0	10,66	1,63	2,18	0,02	0,02	0,38	0,52	24,54
17/1	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,90	5,78	29,56	198,67	805,4	84,02	42,14	182,74	1,36	3,6	12,22	254,13	1,96	0,15	0,12	2,46	2,99	11,84
4/90	Плов из мяса кур (филе)	240	18,87	21,81	46,00	409,43	161,8	25,66	39,74	177,5	1,83	31,98	1967,5	392,2	2,98	0,07	0,1	6,5	13,52	1,23
2	Хлеб пшеничный	34,5	2,28	0,23	16,18	77,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
27/1/0	Чай (вариант I)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед с 12 и старше (87,60)'			31,78	31,89	119,02	824,64	1186	145,66	100,67	411,94	4,37	35,58	3201,2	648,15	7,4	0,27	0,27	9,48	17,43	37,61

6 день

Обед с 12 и старше (87,60)

20/1	Нарезка из свежих томатов	70	0,78	0,14	3,69	18,38	205,6	11,19	14,25	18,69	0,65	0	567,09	96,2	0,51	0,04	0,03	0,35	0,51	17,72
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	2,41	7,42	54,79	257,2	31,42	15,4	32	0,52	2,4	1164,5	246,38	1,01	0,03	0,04	0,59	0,97	10,85
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	67,52	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	10,8	20,25	0,96	0,08	0,02	0,59	1,78	0
36/1/0	Тефтели из мяса говядины с рисом	80	15,32	20,34	31,46	378,48	168	15,68	17,95	115,69	1,67	16	12	18	0,4	0,05	0,08	2,19	4,77	2,4
593	Соус томатный	50	0,55	2,11	3,37	34,43	48	2,84	3,47	7,38	0,16	7,8	319,8	79,63	0,13	0,01	0,01	0,12	0,24	0,99
2	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,07	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20,6	1,36	0,25	8,59	39,84	50,47	7,21	9,68	32,55	0,8	0	1,03	0,21	0,29	0,04	0,02	0,14	0,41	0
27/1/0	Чай (вариант I)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед с 12 и старше (87,60)'			27,91	29,04	115,47	836,91	797	83,48	69,49	254,56	4,7	37	2075,2	460,66	3,3	0,25	0,2	3,99	8,69	31,96

7 день

Обед с 12 и старше (87,60)

14	Икра кабачковая	80	1,43	6,27	7,21	87,44	221,8	28,86	10,44	25,75	0,49	0	588,8	122,4	2,48	0,01	0,03	0,26	0,48	2,24
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	227,39	447,7	18,29	22,93	59,69	1	0	1308,6	242,1	1,24	0,1	0,06	1,02	1,86	6,12
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	49,43	276,78	848,4	47,59	40,61	116,24	1,52	25	45,48	33,4	0,23	0,16	0,14	1,78	3,45	7,27
48/9	Голубцы ленивые с мясом говядины и рисом (вариант I)	90	17,29	17,30	7,97	125,75	192,3	27,55	14,74	75,65	1,03	11,37	12,74	24,14	0,59	0,02	0,06	1,29	3,55	1,5
2	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	31,1	2,05	0,37	12,97	60,14	76,2	10,89	14,62	49,14	1,21	0	1,56	0,31	0,44	0,06	0,02	0,22	0,62	0
27/1/0	Чай (вариант I)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед с 12 и старше (87,60)'			30,87	31,56	125,88	890,16	1787	133,36	103,34	326,46	5,26	36,37	1957,2	422,36	4,97	0,35	0,31	4,56	9,97	17,13

